

الدروس الصحية

لتلامذة مدرسة الجمعية الخيرية الاسلامية

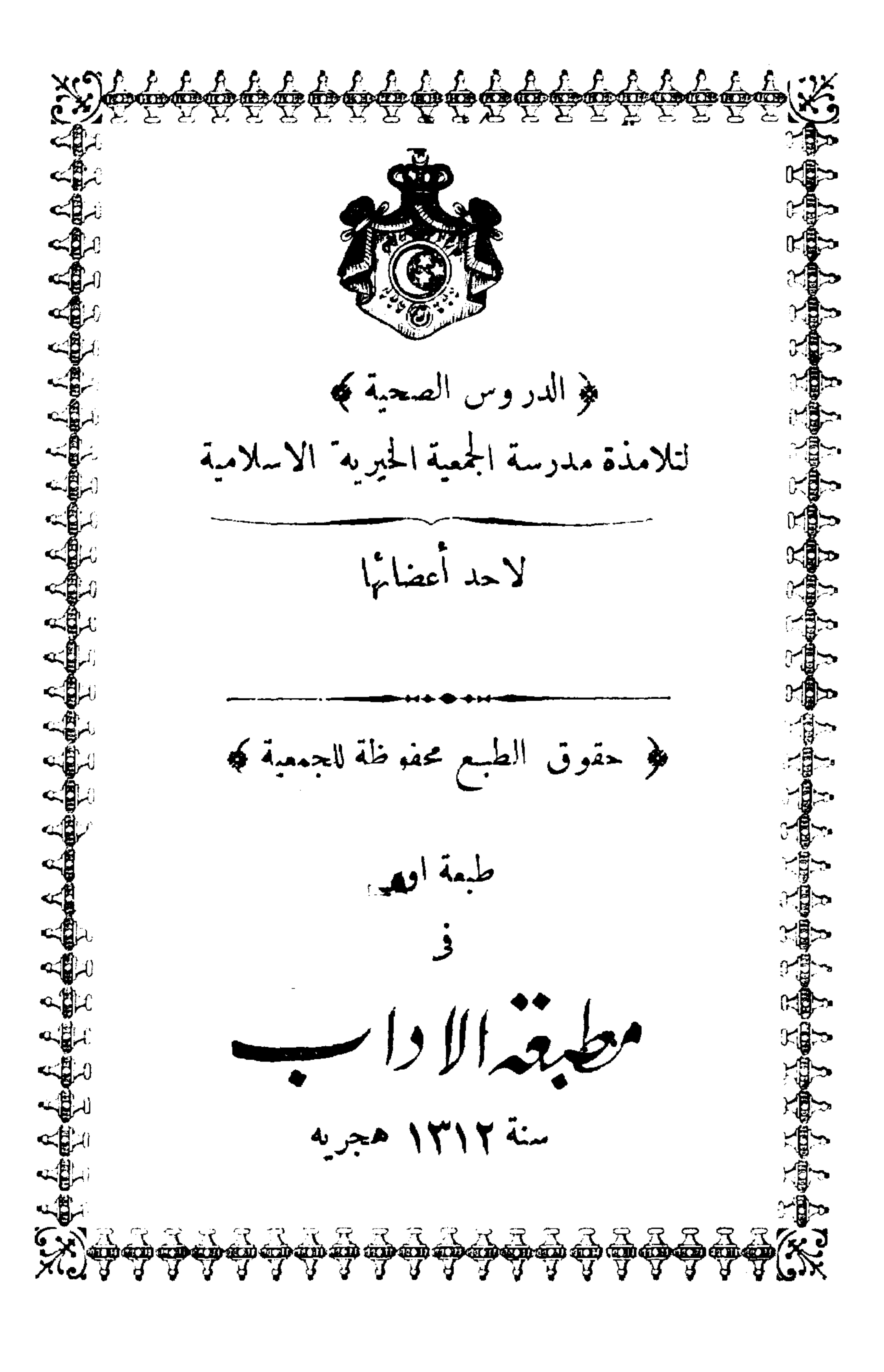
لاحد أعضائها

طبعة أو[illegible]

فى

مطبعة الاداب

سنة ١٣١٢ هجريه



الدروس الصحية

لتلامذة مدرسة الجمعية الخيرية الاسلامية

لاحد أعضائها

طبعة اولى

في

مطبعة الاداب

سنة ١٣١٢ هجريه



بسم الله الرحمن الرحيم

الدرس الاول فى علم الصحة ومزاياه

الحمد لله الذى من علينا بالصحة والعافية . والصلاة والسلام على سيدنا محمد الذى أتانا بالحكم الواقية الوافية «وبعد» فعلم الصحة هو علم الغرض منه معرفة شروط الصحة والحث على القواعد التى بها حفظها وتحسينها ولا يحسن بالانسان أن يجهل قواعده اذ بدون الصحة لا فائدة فى شىء من متاع الدنيا ولا يتأتى لمن يحرم منها أن يقوم بواجبه فى هذا العالم من حيث تربية أولاده واعانة أبويه فى سن شيخوختهما وخدمة وطنه وبمعرفة قواعد علم الصحة يقى الانسان نفسه من عدة أمراض تقضى عليه باعتزال الاعمال والفقر والهلاك «واعلم» انه لا يتأتى للانسان أن يعيش بدون ما يحيط به من ضروريات الحياة فهو مفتقر للهواء والحرارة والضوء والاغذية التى بها يعوض ما يفقد منه من

الدقائق الجسديه ويرتبط حسن صحته ورداءتها بتأثير هذه الاشياء فبعلم الصحة يعرف الانسان كيف يستخدم هذه الاشياء فيما يوافق الصحه ويحفظها وبه يعرف الانسان مايوافقه من الاغذيه ومايناسبه من الاهويه فليس كل غذاء نافعا للبنيه ولا كل هواء مفيدا ألا ترى ان الهواء الذى يمر بالبرك يسوق الى المرء مواد عفنه فيهلك عوضا عن ان يعود عليه بالمزايا المطلوبه من استنشاق الهواء الجيد وان الاطعمه الثقيلة ربما تنشأ عنها تخمه تعود على آكلها بالوبال وسوء الحال

﴿ الدرس الثانى فى الهواء والتنفس ﴾

الهواء هو مخلوط غازى يحيط بالكائنات ويتركب من غازين احدهما يسمى الاوكسيجين والثانى يسمى الازوت والمائه جزء من الهواء تحتوى على ٧٩ جزأ من الازوت و ٢١ من الاوكسيجين وتأثير الاوكسيجين فى البنيه مهم جدا أما الازوت فهو ملطف لتأثير الاوكسيجين «واعلم» ان الهواء من الاشياء الضروريه للمخلوقات ولو حرم منه الانسان بعض دقائق لزهقت روحه وهلك فينبغى للانسان ان يجدد هواء

مسكنه من وقت الى آخر حتى لايفسد وان يسكن المحال المنطلقه الاهويه ولهذه الاسباب تفضل سكنى الارياف والبقاع الجافه على سكنى المدن المزدحمه بالسكان والجهات الرطبه

والتنفس هو ادخال الهواء فى البنية واخراجه منها وجميع الكائنات الحيه من انسان وحيوان ونبات تتنفس والعضو الذى يدخل فيه الهواء هو الرئه وادخال الهواء فى الرئه يسمى شهيقا واخراجه منها يسمى زفيرا ويحصل التنفس بواسطة الرئه وعمليته اشبه شىء بالمنفاخ . والرئه هى عبارة عن كيسين كبيرين موضوعين هما والقلب فى الصدر والهواء الذى يستنشقه الانسان ينزل فى قناة تسمى بالقصبه الهوائيه والقصبه تنقسم الى فرعين داخلين فى الرئه وينقسم كل فرع الى عدة فروع صغيرة يمر بها الهواء فى حالة الشهيق وحالة الزفير وتنتهى هذه الفروع الصغيرة بحويصلات تتم فيها عمليه التنفس

الدرس الثالث فى الماء

الماء كثير الوجود فى العالم وهو مكون لثلثى جسم الانسان والماء قد يكون متجمدا أو سائلا أو بخارا والماء الصالح

للشرب هو الذى يتعاطاه الانسان بدون ان يحدث عنه ضرر وأجود المياه مااحتوى على كثير من الهواء وما كان خاليا عن كل مادة عضويه تجعل رائحته كريهة بتعفنها وتصيره مضرا بالصحة لان الماء الذى يحتوى على المواد العضويه توجد فيه أحياء دنيئة ينتج عن فعلها فى البدن كثير من الامراض وخصوصا الحمى المعروفة بالتيفوديه فينبغى للانسان ان لايشرب الا الماء الجيد لحفظ صحته وعدم تعرضه للامراض وان يحذر من شرب مياه البرك والمياه الكريهه الرائحه فان شربها مضر وينشأ عنه حميات ومغص وامراض اخرى كثيرة

ومن حيث ان ماء النيل يحتوى على طين « وهو المسمى بالطمى » فيه كثير من المواد العضويه فينبغى ان يصفى وطرق التصفية كثيرة منها ان يترك فى اناء حتى يروق وينزل الطين الى قاع الاناء ومنها ان يصب الماء فى زير ويشرب مايرشح منه وأجود زير ماأوصى بعمله فى قنا حضرة حسن بك عاصم وهو مركب من زير داخل نصف زير والماء الذى يرشح منهما يكون بالطبع أصفى وأنقى مما يرشح من زير واحد

ومنها ان يحك فى أناء الماء قليل من اللوز المر أو الشب ولكن هذه الطرق، لا تكفى لتصفية الماء فى مدة زيادة النيل لان ماءه يتغير فى ذلك الوقت تغيرا زائدا ولذلك ينبغى ان يصفى بالرمل أو بالفحم والرمل ينقى الماء من العكارة والفحم يزيل مافيه من الرائحة الكريهة

«واعلم» ان مياه الآبار والعيون أقل جودة من ماء النيل والماء المقطر أو المغلى كريه الطعم ثقيل لخلوه عن الهواء واعظم الماء هو الذى لاطعم له ولا رائحة له المحلل للصابون تحليلا جيدا المنضج لما يطبخ فيه من البقول بسهولة وما كان بخلاف ذلك فهو ردىء يجتنب شربه لانه مضر «واعلم» ان الماء يهضم معظمه فى المعدة فاذا تناول الانسان منه كمية زائدة أعيا معدته والمياه المعدنية هى التى تحتوى على جملة املاح ذائبة فيها وتنفع لشفاء عدة أمراض وتكون هذه المياه حارة او باردة وتصلح للشرب او للاستحمام . واعلم ان الماء المثلج مضر بالصحة فيجب تجنب شربه



الدرس الرابع فى الاغذيه

لابد للانسان من الغذاء لكى يعيش و يقوم بما فرض عليه لخالقه ونفسه والانسان يتغذى من النباتات والحيوانات والنباتات هى الخضراوات والبقول والفواكه ويلزم ان تؤكل الخضروات مطبوخه ليسهل هضمها واما النيئه فهى ثقيلة على المعدة أما البقول كاللوبيا والفصوليا والفول والعدس فهى مغذيه زيادة عن الخضروات ولكنها تتعب ضعاف المعده ويحدث عن اكلها تكون بعض ارياح فالاحسن ان الانسان لا يأكل منها كثيرا خصوصا اذا كان ضعيف المعدة . واعلم ان الفواكه وحدها لا تكفى لغذاء الانسان

والناضج منها سهل الهضم والافراط من اكل الفواكه الغير الناضجة يسبب الاسهال ووجود الديدان فى الامعاء «المصارين» والفواكه التى تحتوى على زيوت عسرة الهضم ثقيلة على المعدة وأفيد الاطعمة من حيث التغذيه لحوم البقر وبعدها لحم الخروف وبعدها لحم الطيور وبعدها الاسماك والمشوى من اللحوم أسهل هضما ولا ينبغى للانسان ان يأكل حتى يمتلأ

بطنه بل يجب ان يأكل حتى يزول ألم الجوع فان القناعة في الاكل من اهم اسباب الصحة وطول الحياة والافراط والشره في الاكل من اكبر مصائب الانسان وينشأ عنهما فساد الصحة ويستحب ان يجعل الانسان ثلاثة ارباع اكله من النبات وربعه من اللحم واللحوم توافق في زمن البرد والاطعمة النباتية أحسن من اللحوم في فصل الصيف وينبغي ان يقتصر في تغذية الاطفال المولودين حديثا على اللبن الى ان يبلغ عمرهم ستة شهور ثم لا بأس بعد ذلك باعطائهم قليلا من المرق ولا تعطى لهم اللحوم الا بعد ظهور اسنانهم ولا يحسن بالانسان ان يتناول الطعام بعد الراحة الكلية ولا بعد التعب الشديد بل يلزم ان يتريض رياضة لطيفة كان يتمشى قليلا قبل الاكل فان المشي قبل الاكل يبعث شهوة الطعام وينبغي ان تكون ثيابه في اثناء الاكل منفرجة متسعة وان يجتنب التكلم بحدة والجدال الشديد مدة الاكل وان يجعل حديثه لطيفا مسليا ولا ينام الا بعد تناول الطعام بساعتين وان لا يشتغل شغلا متعبا عقب الاكل مباشرة

و ينبغى للآكل أن يطيل المضغ لسهولة الهضم لانه باطالته يدخل اللعاب فى اللقمة قبل ازدرادها وهذا هو المسمى بالهضم الاول وأما الاكل السريع الذى لا يتمكن فيه من طول المضغ فلا يتم فيه الهضم الاول فيعسر هضم الطعام حينئذ وكما لا ينبغى الاسراع فى الاكل لا ينبغى البطء الكلى بل الاحسن التوسط فتكون مدته عشرين دقيقة أو ثلاثين وان طالت جدا لا تزيد عن ساعة وينبغى أن لا يأكل الانسان فى مدة الانفعالات النفسانية لانه اذذاك يكون معرضا نفسه لسوء الهضم أو لامراض خطرة «واعلم» انه لا بد من راحة العقل حتى يحصل الهضم فعلى الانسان أن لا يتذكر مدة الاكل الاشياء المحزنة لانه من المجرب ان الاكل الذى يحصل وقت انشراح الصدر ينهضم فى أقرب وقت ويرتاح آكله وان كل ما يؤكل وقت الغم والنكد يوجب عسر الهضم ويتعب منه الانسان ومن المستحسن ان يشرب الانسان مرتين أو ثلاثا فى مدة الاكل وأن لا يكون الماء كثيرا لان كثرته تعيق الهضم ولا ينبغى أن يمنع نفسه من الشرب مدة الاكل لانه ينشأ عن

ذلك جفاف فيضطر الى الشرب بعد الاكل وقت ابتداء الهضم فيعطله وربما أضر نفسه وينبغى أن يكون الاكل فى أوقات معلومة لكن اذا جاء وقت الاكل ولم يجد الشخص شهوة للطعام أو أحس بثقل فى المعدة وعرف ان مافيها لم يتم هضمه ينبغى ان يمتنع عن الاكل لانه ان أكل اذذاك عرض نفسه لسوء الهضم او لامراض أخرى

﴿ الدرس الخامس ﴾

« فى اليقظة والنوم »

اليقظة هى حالة الجسم التى فى أثنائها يفتكر الانسان ويعمل والنوم هو تعطيل الحواس الخمس وعدم شعور الشخص بوجوده مع فقد الفهم والارادة وهو يزيل التعب المتسبب عن أشغال النهار فى حال اليقظة كما قال تعالى وجعلنا نومكم سباتا اى راحة لابدانكم «واعلم» أن النوم اثناء النهار واليقظة مدة الليل يضعفان الجسم والعقل فان الليل جعل للنوم والنهار للسعى على المعاش قال تعالى وجعلنا الليل لباسا والنهار معاشا وينبغى للانسان ان يثقل الغطاء اثناء الليل زيادة عن النهار

بسبب نقصان درجة الحرارة وان لا يتعرض للبرد مدة الليل بنومه فى الهواء المطلق أو بفتح شبابيك محل النوم ولا بأس بنوم خفيف مدة النهار فى فصل الصيف لاجتناب مضار الحرارة الشديدة ويستحب السهر قليلا مدة الصيف لنشاط الجسم ومدة النوم هى ست ساعات لمن كان عمره فوق الثلاثين سنة وأقل من ذلك للشيوخ وسبع ساعات للشبان ويحتاج الضعفاء للنوم اكثر من أقوياء البنية والنساء اكثر من الرجال ويحتاج الاطفال المولودون حديثا للنوم الكثير والنوم الزائد عن الحد المطلوب والنوم الغير كاف مضران بالصحة . ومن المستحسن ان يعتاد الشخص النوم على الجنبين على حد سواء لاجل التعادل الذى لا بد منه بين الاعضاء المتماثلة على جهتى اليمين والشمال ومعظم الناس يعتاد النوم على الجنب الايمن ولهذا الاعتياد تأثير ينشأ عنه اختلال الموازنة الواقعة بين جهتى الجسم لانه يحصل عن ذلك تعب للرئة اليسرى وراحة لليمنى وتكون جهة الدماغ اليمنى عرضة للاحتقان ويعترى جهة الجسم اليسرى خدر أو شلل وهو المسمى بالفالج

الدرس السادس فى المسكن

المسكن هو البيت الذى يسكنه الانسان وأهم الشروط الواجب اعتبارها لبناء المسكن انتخاب الارض التى يبنى عليها وحسن الموقع حتى يتخلله الهواء والشمس فينبغى للانسان ان يختار أرضا حجريه أورملية اذ ان هذه الارض توافق صحة السكان لكونها تمتص المياه أما الارض الطفلية فلا توافق للبناء لكونها لاتمتص المياه ولهذا السبب تتسلطن الحميات الاجامية والاوبئة الشديدة فى البلاد التى تكون أرضها طفلية أومندمجة وأحسن المساكن ماكان غربيا بحريا ومن المستحسن ان يجدد هواء المسكن بان تفتح الشبابيك اوعلى الاقل زجاج الشبابيك فان التنفس يفسد الهواء وفتح الشبابيك يزيل فساد الهواء المتسبب عن التنفس لان الهواء الفاسد يفقر الدم و يضعف البنية ويساعد على دخول جراثيم السل فى الرئة وعلى تولد العقد الخنازيرية والحميات. ومن المستحسن ان يكون المسكن بعيدا عن المقابر وعن البرك التى تتصاعد منها مواد عفنة تضر بصحة السكان

واعلم ان جميع البيوت المبنيه جديدا غير مفيدة للصحه ومن المناسب ان تترك خالية حتى تجف وان تكون حسنه التقسيم يتجدد فيها الهواء بسهولة بحيث تكون متقابلة الشبابيك ما أمكن ومن الضرورى لجودة المساكن ان يدخلها الضوء وان تكون مرتفعه لان البيوت المظلمه المنخفضه تكثر فيها الرطوبه وهى مضرة بالصحه ولا يحسن جعل المطبخ والمزيرة والمرحاض فى مكان واحد فانه يتصاعد من المرحاض روائح عفنه تفسد المطعم والمشرب وضرر ذلك عظيم و يلزم كسح المرحاض وتنظيفه ولو فى كل سنة مرة لمنع تراكم الروائح الكريهه ولا يحسن ايضا ان يكون محل النوم قريبا من المرحاض ولا بد ان تكون اودة النوم بحيث تدخل فيها اشعة الشمس وان تكون خاليه من الستاير حتى لا تتعلق بها الاتربه والاحياء الدنيئة المنتشرة فى الهواء وان يكون ارتفاعها على الاقل ثلاثه امتار وان تكون متسعه وفيها منفذ لتجديد الهواء مدة الليل ولا ينبغى ان تنام جملة أشخاص فى قاعه صغيرة بدون منفذ يتجدد منه الهواء فانه يحدث عن

ذلك ضرر عظيم بسبب فساد الهواء المتسبب عن التنفس

﴿ الدرس السابع ﴾

« فى الملابس »

حيث ان الخالق جل شأنه لم يجعل للانسان وقايه طبيعيه تقيه الحر والبرد ألهمه سبحانه وتعالى اختراع الملابس التى تستر جسمه وتحفظه من تأثير الحر والبرد فينبغى للانسان ان يتدثر بالملابس وان يجعل ملابسه متسعة حتى لا تعيق حركات أعضائه ويستحب استعمال قميص القطن فانه يحفظ درجة حرارة الجسم ويجب ان يغير القميص مرتين فى الاسبوع ويفضل قميص الصوف فان ملامسته للجلد تحدث تنبيها وحرارة يفيدان صحة الانسان والقميص المتخذ من الصوف مفيد للشيوخ ولمن يتعرضون فى أثناء شغلهم للرطوبه انما لا ينبغى التعود بلا موجب على استعمال ملابس الصوف لانه يترتب على تركها الوقوع فى الضرر .وينبغى ان يكون لون الملابس فى البلاد الحارة أبيض لان من خواص البياض طرد الاشعة الشمسيه كما عرف ذلك بالتجربه ولذلك ترى أهل الباديه لا يلبسون الا الحرام

الابيض والثوب الابيض ويلزم ان يكون غطاء الرأس خفيفا
لانه ان كان ثقيلا يسخن الدماغ فيحصل من ذلك فى المخ
دمويه ينشأ عنها الصداع الشديد وداء النقطة وعلى ذلك فالثقيل
كله كالعمامة المتخذة من الصوف أو القطن كالقاووق المضرب
بالقطن مضر بالرأس والاحسن منها الطربوش والطربوش
الابيض أفضل ولكن لاينبغى ان يكثر الشخص من
الطرابيش بان يلبس طربوشين أو ثلاثة على بعضها
كما يفعل ذلك بعضهم ويجب أن يكون مايلبس فى القدمين مدفيا
لا كما يلبس على الرأس لان القدمين ان بردتا تسببت عن برودتهما
امراض كثيرة كالمغص ووجع المعدة والامعاء وأمراض الرأس
والصدر ومن المطلوب أن تكون جميع الناس لابسين الانعلة
المعروفة بالصرم أو المراكيب لان الانسان مخالف لغيره من
الحيوانات وهى لها حوافر وأظلاف وأخفاف تقيها الحفاء
والانسان لاشىء له من ذلك وداء الحفاء قبيح فليس له أن يمشى
حافيا لان الحفاء تنشأ عنه امراض كثيرة بسبب مصادمة مايمر
عليه من الاجسام كالشوك والحصا والحجارة فلذا ترى فى

قدمى الحافى جملة شقوق أو أجسام غريبه

الدرس الثامن فى الضوء

الضوء والحرارة يأتيان من الشمس التى هى ينبوعهما الاصلى وبدونها تتلاشى الكائنات الحية من العالم وللضوء تأثير عظيم فى نمو الكائنات الحيه ألا ترى أنه لو عاش انسان فى محل مظلم وآخر فى محل يدخله الضوء لرأيت الاول متغير اللون فى حالة ضعف وهزال والآخر قوى البنيه ظاهرة عليه علامات الصحه والعافيه وللضوء مزايا لا تنكر فى نمو الكائنات الحيه الاخرى ودليل ذلك أنك لو غرست نباتا فى محل مظلم وآخر فى محل تصل اليه أشعة الشمس فانك بعد مضى أيام ترى الاول فى حالة ذبول واصفرار وترى الثانى ينمو ويقوى ويخضر بتأثير الاشعه الشمسيه عليه «واعلم» ان الحرمان من الضوء يسبب اذا استمر زمنا طويلا فقر الدم واصفرار اللون وورم الجسم والاستسقاء والنزيف وضعف البنيـه انما لا يخفى ان للضوء تأثيرا رديئا على بعض الامراض الطفحيه كالحصبه والجدرى فينبغى للمصاب بهذه الامراض ان لا يعرض نفسه للضوء

«واعلم» ان للحرارة تأثيرا يختلف بحسب اعتدالها وشدتها فالحرارة المعتدلة تفيد الصحة والشديدة اذا استمرت زمنا طويلا تحدث عدة امراض . منها ضعف قوة العضلات وضعف الهضم وفقد شهوة الطعام وامراض الكبد وضربة الشمس التى تكون فى الغالب مميتة واختراع الشمسية مفيد للتوقى من ضربة الشمس . وتستحب كثرة غسل الوجه واليدين والرجلين مدة الحرارة الشديدة ويحسن شرب القهوة المخففة بالماء وشرب العرقسوس والماء المحلى بالسكر الممزوج بعصير الليمون واذا لم يوجد الليمون فيستعوض بالخل . وينبغى للانسان ان لا يأكل الاغذية الدسمة مدة الحرارة الشديدة بل يجعل معظم غذائه من الخضر والفواكه الحامضة الطعم كالخوخ والبرقوق . واحسن شيء لمعالجة ضربة الشمس المشروبات الباردة الحمضية ووضع الرفائد المبتلة بالخل على الرأس

الدرس التاسع فى الاشغال العقلية والجسمية

ينبغى للانسان ان يشتغل بجسمه وعقله لتكون صحته العقلية والجسمية جيدة انما يندر وجود هذا التوازن اذ

ان الاشغال فى كثير من الحرف قد تكون اما عقلية أوجسميه فمن المشتغلين بالاعمال العقليه الكتاب والمصورون ورجال العلم والمدرسون والاطباء والقضاة والمهندسون ومن مضار هذه الاشغال العقليه ان الانهماك عليها يجعل الانسان عصبيا شديد التأثر قابلا للتهيج محزون الخاطر كاسف البال ويهيئه للآلام العصبيه والامراض العصبيه كالجنون . واعلم ان للمعيشة الجلوسيه التى تستوجبها الاعمال العقليه مضار شتى منها فقد شهوة الطعام وعسر الهضم والامساك وضخامه البنيه والحصوة المثانيه والبول السكرى والبول الزلالى وعلم الصحه يرشدنا لاكتفاء شر هذه المضار بأن نتفسح فى بعض الاوقات فى الهواء المطلق وان نريض الجسم وأن نقتصر على الاغذيه المقويه الغير منبهه

واعلم ان الاعمال الجسميه التى تفيد صحه الانسان هى التى تحصل فى الهواء المطلق والاعمال الجسميه مفيدة للصحه على وجه العموم متى كانت الشمس والهواء يدخلان فى المعمل لان حركة الجسم التى تنشأ عن هذه الاعمال تزيد فى قوة

شهوة الطعام وتساعد على نمو العضلات وتقويتها . ومن أفيد الحرف الجسميه للصحه الزراعه فبها تقوى الصحه ويعيش الزراع زمنا طويلا زيادة عن أرباب الحرف الاخرى المقيمين فى المدن

الدرس العاشر فى الاستحمام

يستعمل الحمام للصحة أو للعلاج فالحمام المستعمل للصحه ينظف الجلد ويساعده على تأديه وظائفه وينبغى ان يكون الماء فاترا وان لا يمكث الانسان مغمورا فى الماء زيادة عن نصف ساعة وينبغى للانسان أن لا يستحم فى اوقات البرد الشديد الا اذا كان فى المنزل ويلزم ان يكون الاغتسال بالصابون والليف لازاله الوسخ الذى يتكون من العرق على الجسم والاشخاص المعرضون فى أثناء اشغالهم للغبار ينبغى لهم أن يكثروا من الاغتسال زيادة عن غيرهم وأما الحمام الحار فان كان زائد الحراره كحمامات مصر وغيرها من البلاد الشرقيه فانه ينظف الجسم لكنه فى الغالب يكون مضعفا لان الانسان بعد خروجه من الحمام يحس بضعف وفتور ويحصل لمن أطال الجلوس فيه ضيق نفس وزيادة فى النبض وقد يحصل

له اغماء ودوخان واحتقان جهة المخ أوداء النقطة أى السكتة واذا اكل الانسان فلايستحم الا بعد مضى ثلاث ساعات على الاقل والاستحمام فى البحار والانهار مفيد لاقوياء البنية مدة الصيف اذ ينشأ عنه نشاط الجسم وقوته وازدياد شهوة الطعام ومضر بالضعفاء والشيوخ والاطفال وحمام البحر المالح افضل من حمام النهر ولكن لا يلزم المكث فى حمام البحر زيادة عن ثلث ساعة ويجب على الانسان ان ينشف جسده جيدا بعد الاستحمام ويلبس ثيابه بسرعة ثم يريض جسمه بالمشى قليلا حتى ينال النشاط المطلوب «واعلم» ان للتكييس والتكبيس المستعملين فى الحمامات نفعا عظيما لانهما تزيدان قوة فعل العضل ويسهلان حركة المفاصل لكن لا ينبغى أن يكون التكبيس بعنف لانه ربما اضر ببعض الناس

الدرس الحادى عشر فى الوساخة ومضارها

«اعلم» انه ينشأ عن وساخة المسكن والمدينة والقرية موت أشخاص كثيرين ووساخة الجسم على الخصوص ينتج عنها كثير من الامراض كالقروح والدمامل

وغيرها فيجب على الانسان أن ينظف جلده لان للجلد شأنا عظيما من حيث صحه البدن فانه بواسطه المسام الموجودة فيه يتصاعد من الجسم فى اليوم نحو ١٢٠٠ جرام من الماء على حالة البخار وهذا التبخر من الوظائف الضروريه لانه يجعل درجه حرارة الجسم ثابته وبدون ذلك لا يتأتى للانسان ان يعيش والجلد يصلح كالرئة للتنفس ويحصل التبخر والتنفس مادام سطح الجلد نظيفا أما اذا لم ينظف الانسان نفسه فانه تتكون على الجلد طبقه من المواد الدهنيه المنفرزة من غدد الجلد يختلط بها الغبار والاحياء الدنيئه المنتشرة فى الهواء ومن هذه المواد تتكون طبقه وسخه عفنه يظهر ضررها اذا جرح الجلد فتكون الجروح فى مبدأ الامر خبيثه ثم تصير صديديه اذا لم تعالج معالجه تزيلها « واعلم » ان الوساخه تكسب الانسان هيئه بشعه كالحيوانات النجسه ومتى كان الانسان وسخا قذرا فانه يجتنب قربه وتستقذر مخالطته وتظهر فى بدنه بعض الحيوانات المتسلقه كالقمل وغيره



الدرس الثانى عشر فى نظافة الجسم ومزاياها

نظافة الجسم أمر فرضه الشرع واستحسنه العقل وقد أثنى الله تعالى فى كتابه العزيز على المتطهرين بقوله تعالى « ان الله يحب التوابين ويحب المتطهرين » ولاشك ان التطهير هو النظافة وقد ورد فى جملة أحاديث الحث عليها وبالنظافة يتميز الانسان المتمدن من الوحشى فيجب على كل انسان ان يتعهد نفسه بالغسل والاستحمام أما غسل الاطراف ففى كل يوم يفعل مرارا كما أمر النبي صلى الله عليه وسلم بذلك مع مراعاة نظافة الفم بالمسواك أو نحوه والحفر الانفية والاذنين وماخلفهما والاعتناء بغسل مابين القدمين لازم لازالة الرائحة الكريهة التى تنتشر من القدمين اذا لم ينظفا «واعلم» أن من يتعهد جسمه وملبسه بالنظافة يحترم نفسه وغيره ولايتعرض للاهانة والاحتقار. وللنظافة الجسم مزايا أدبية وجسدية لان من ينظف جسمه ينشرح صدره ويحس بنشاط جسمه وخفته



الدرس الثالث عشر فى الامراض المعدية

يعرف المرض المعدى بوجود بعض أحياء دنيئة فى جسم الشخص المصاب به والعدوى هى انتقال هذه الاحياء الدنيئة من شخص مريض الى شخص سليم وهذه الاحياء الدنيئة يرى بعضها بمجرد البصر وبعضها لا يرى الا بالمنظار المعظم وبعض هذه الاحياء من الحيوان وبعضها من النبات . ولنضرب لك مثلا بالجرب والسل الرئوى فنقول الجرب هو مرض معد تنتقل عدواه من المصاب به الى السليم بواسطة حيوان الجرب الذى يرى بمجرد العين أما السل الرئوى فهو مرض معد تنتقل عدواه من المصاب الى السليم بواسطة احياء دنيئة لا ترى الا بالمنظار المعظم وسبل العدوى هى المسالك الهضمية والمسالك التنفسية وخدوش الجلد وعليه فهذه الاحياء الدنيئة تدخل فى البنية مع الاغذية اومع الهواء الذى يستنشقه الانسان اومن خدش فى الجلد فان كانت بنية الشخص مستعدة للمرض ظهر المرض المعدى وان كانت البنية غير مستعدة قاومت المرض فلا يكون لهذه الاحياء الدنيئة تأثير عليها

وأشهر الامراض المعدية هو الهواء الاصفر والحمى التيفوديه والسل الرئوى والرمد الصديدى والقراع والجرب والحصبه والاسهال العفن والخناق والسعال الديكى فينبغى للانسان أن لا يكثر من مخالطة المصابين بهذه الامراض وملامستهم حتى لاتصل اليه جراثيم هذه الامراض

﴿ الدرس الرابع عشر فى الفم وما يجب له من العنايه ﴾

توجد فى الوجه عدة فتحات يتراكم فيها الغبار وتلحقها الاوساخ وهى الفم والانف والاذنان فينبغى للانسان ان يغسل هذه الفتحات مرارا كالوجه أما الفم فيقتضى عناية يذهل الانسان عنها غالبا فلا يخفى انه بعد تناول الطعام لابد ان يبقى بعض شىء من الغذاء بين الاسنان ينشأ عن تعفنه تسوس الاسنان وتلفها فينبغى للانسان ان يعتنى عناية تامة بغسل الفم وتنظيفه وأن تعود الصبيان على الاعتناء بغسل الفم وتسويكه بسواك مع استعمال الخلة عقب الاكل وغسل الفم وتنظيفه لايكون فقط صباحا بل ينبغى ان يكون بعد تناول كل طعام لان بقايا الاطعمه تزول بسهولة ولا تتعفن اذا كان يحصل الغسل والتنظيف بعد الاكل

الدرس الخامس عشر فى الرياضة الجسمية

. الرياضة الجسميه تكسب الانسان نشاطا وخفه وهى ضروريه لحفظ الصحه بشرط ان تكون معتدلة. ومن الرياضه المألوفه اللعب المعتدل قال الامام الغزالى وهو من اكابر علماء الاسلام ينبغى للمعلم ان يأذن للصبي بعد الانصراف من الكتاب ان يلعب لعبا جميلا يستريح به من تعب المكتب بحيث لا يتعب فى اللعب فان منع الصبي من اللعب وارهاقه الى التعلم دائما يميت قلبه ويبطل ذكاءه وينغص عليه العيش حتى يطلب الحيلة فى الخلاص منه رأسا

«واعلم» ان الرياضه الجسديه الشديده ينشأ عنها تكسر فى البدن وتعب فى الاعضاء ولا ينبغى للانسان ان يتناول مشروبا باردا ولا طعاما عقب الرياضه المتعبه مباشره ولا ان يجعل الرياضه الشديده بعد الاكل مباشرة بل ان أراد ان يريض بدنه بعد الطعام فعليه بالرياضه اللطيفه كالمشى الخفيف بعد الاكل « واعلم » ان الرياضه الغير كافيه تقلل شهوه الطعام وتضعف سير الهضم وتغذيه العضلات وتسبب وجع المفاصل

وعدم الرياضة بالمرة تسبب السمن والضخامة وتجعل الحركة شاقة وانواع الرياضة كثيرة منها اللعب فى أوقات الفراغ من الاعمال والمشى والجرى والسباحة وركوب الخيل والعمل بالآلات كالنجارة والحدادة لكن لابد من الاعتدال فى كل هذه الانواع فان الافراط فيها مضر وبرياضة الجسم تستريح القوى العقلية وتكون أسرع فى فهم المسائل وادراكها

الدرس السادس عشر فى وصايا نافعة للاطفال

يجب ان يوضع الطفل الرضيع فى فراش مقابلا للنور لان النور ان أتى من جهة أخرى غير المقابلة اجتهد الطفل فى نظره الى تلك الجهة فيتسبب عن ذلك الحول غالبا وينبغى ان لايوضع فى ممر الهواء وان يكون المحل معتدل الحرارة والهواء واذا كان الطفل يخاف من رؤية شىء او شخص فانه ينبغى ان يعود على نظره وقربه منه وملامسته ليكون جسورا لايفزع من شىء وينبغى ان يعرف الاشياء الضارة كالنار وان يعود على الاشياء الجميلة من صغره ويمنع عن العوائد القبيحة لانه ان اعتاد على عادة قبيحة يعسر زوالها منه بعد ذلك ومتى بلغ

الاطفال السابعة من عمرهم فينبغى ان يحثوا على الحركات الجسميه كاللعب والمصارعه والسباحه وان يعودوا على الاشغال العقليه بأن يعلموا القرآن ويؤمروا بالصلاة لقوله عليه الصلاة والسلام « مروا أولادكم بالصلاة لسبع واضربوهم عليها لعشر وفرقوا بينهم فى المضاجع » كما ينبغى ان يعلموا قليلا من الحساب والهندسة وعلم تخطيط البلدان وغير ذلك لتنفتق أذهانهم انما ينبغى ان تتخلل أوقات تعلمهم راحة ورياضة ولعب وان يناموا سبع ساعات وان لا ياكلوا اكثر من اربع مرات فى اليوم وفى كل مرة يكون الاكل قليلا وينبغى ان يعودوا من هذا السن على الادب والاخلاق الحسنه وحسن السيره وان يجتهد فى عدم تخلقهم بالاخلاق الذميمه والعوائد القبيحه وان يبعدوا عما يثير فيهم الشهوات النفسانيه لانهم سريعو التطبع بها ويعسر زوالها منهم

الدرس السابع عشر فى الحواس الخمس

الحواس الخمس هى البصر والسمع والشم والذوق واللمس فالبصر ـ هو عضو وظيفته الابصار وهو أعظم حواس الانسان

لان الحياة الطيبة لا تكمل الا به ولذا قال بعضهم ان الاعمى نصف حى بل هو ميت فينبغى الاهتمام فى ابعاد مايشوش البصر « واعلم » ان اعظم مؤثر فى البصر الضوء الشديد لانه يتعب العين وكما ان شدة الضوء تتعب البصر كذلك قلته تضعفه وتجعل العين قابلة للتهييج اذا عرضت بعده لضوء شديد واطالة النظر فى الاشياء الدقيقة جدا تضعف البصر وربما كانت سببا للعمى . وأضر الالوان على البصر اللون الاحمر والابيض بخلاف الاخضر والازرق فلا يتعبان البصر ومما يؤثر فى البصر الهواء الحار فانه ينبه العين ويهيجها لكونه ينشف الرطوبة المندية لها والابخرة المتصاعدة من بيوت الراحة تسبب فى العين رمدا .

السمع ـ هو الحاسة التى توصل المسموعات الى المخ حتى يدرك الكلام الذى هو خاص بالانسان . ومن الاسباب التى تضعف السمع أو تزيله الاصوات الشديدة كاصوات المدافع وما ماثلها ويحسن بمن يباشر طلق المدافع والاصوات الشديدة ان يسد اذنيه وقت العمل بقطن مدهون بالزيت

ومن اعظم الاسباب لتقوية السمع سماع الموسيقى وآلات الطرب

الشم ـ هو حاسة محلها الانف ويحصل فيه الشم بواسطة الاعصاب المتوزعة فى الغشاء النخامى وتصل الروائح الى الانف بواسطة الهواء لانه هو الذى يحمل الروائح ويوصلها الى الانف وقت اخذ النفس ورائحة الازهار العطرة كالورد والياسمين والبنفسج والتمرحنا والريحان تسبب عوارض خطرة اذا جعلت فى محل مقفل لاسيما بالليل ولايحصل الضرر الامن الاكثار منها وهناك روائح قوية كروح النوشادر وروح الجاوى ومع قوتها فانها تنفع فى بعض الاحيان لزوال الاغماء والاحتقان وانتعاش حياة من كاد ان يموت «واعلم» ان الانف لايحس بنفسه بل تجتمع فيه الروائح وهو كقناة يوصل الهواء الحامل للرائحة الى الخياشيم العليا وهى التى عليها مدار حاسة الشم

الذوق ـ هو الحاسة التى بها يعرف الطعم والنكهة وكيفية الاغذية ان كانت جيدة اوردية لان اللذة فى الذوق تدل على جودة المذاق وعضو الذوق هو اللسان وقد يضعف

الذوق بل قد يفقد رأسا كما يقع ذلك فى امراض المعدة مثلا

اللمس ـ هو الحاسة التى بها نميز الاجسام المحيطة بنا ومحله سطح الجلد لاسيما اليد وبواسطة اللمس يمكننا الحكم على درجة حرارة الاجسام وشكلها وقوامها وحركتها وخشونتها وملاستها وهذه الحاسة فى الانسان اتم منها فى غيره من الحيوان وفى النساء اكثر من الرجال وفى سن الشبيبة اكثر من الشيخوخة وفى البلاد الحارة اكثر من الباردة

﴿ الدرس الثامن عشر فى الاعضاء الموجودة داخل الفم ﴾

الفم يحتوى على الاسنان واللثة وسقف الحنك واللهاة والغلصمة ولسان المزمار والغدد اللعابية فاما الاسنان فهى تولدات تشبه العظم وهى اثنتان وثلاثون سنا منها ثمان قواطع واربع انياب وعشرون ضرسا فمنفعة القواطع قطع الاطعمة وتفتيتها ومنفعة الانياب النهش ومنفعة الاضراس الطحن والتنعيم أما اللثة وتعرف عند العوام بلحم الاسنان فمنفعها حفظ الاسنان وتثبيتها فى محالها اما سقف الحنك فهو الجزء العلوى من الفم والجزء السفلى للحفر الانفية ومنفعته فصل

الحفر الانفية عن تجويف الفم أما اللهاة فهى قطعة زائدة غشائية متصلة بسقف الحنك ومنفعتها سد الجهة الخلفية من الحفر الانفية وقت البلع والازدراد واما الغلصمة فهى زائدة صغيرة مستديره توجد فى آخر اللهاة ومنفعتها تقوية اللهاة

وأما اللسان فهو قطعة لحم ومنافعه عديدة منها انه عضو الذوق وانه عضو الكلام وانه يفعل فعل الكانس فى كونه يجمع الشىء الممضوغ ويوجهه الى الحلق ويعين على الازدراد

وأما الغدد اللعابية فمنها ماهو تحت الفك الاسفل ومنها ماهو تحت اللسان وكل منها يفرز مادة لعابية وفائدة هذه المادة تندية الفم والاعانة على الهضم وسهولة الازدراد

وأما اللوزتان فهما غدتان موضوعتان على جانبى الفم من الجهة الخلفية تفرز من سطحهما مادة لعابية منفعتها سهولة الازدراد ايضا

الدرس التاسع عشر فى اعضاء العنق وفى الصدر والاعضاء الموجودة فيه

يوجد فى العنق من الامام تحت الجلد مباشرة قناة جزؤها العلوى يسمى بالقصبة الهوائية ومنفعتها مرور هواء

التنفس فيها وهي واصلة الى الرئة ويوجد في العنق ايضا خلف هـذه الاعضاء عضو آخر مرتكز على سلسلة الظهر وهي قناة جزؤها العلوى يسمى بالبلعوم ومنفعته القبض على البلعة الغذائية ودفعها الى الاسفل فتنزل الى المرىء وتمر في طوله من العنق والصدر حتى تصل الى المعدة

والصدر عبارة عن قفص مركب من اربع وعشرين ضلعا ثنتا عشرة لجهة اليمين وثنتا عشرة جهة اليسار والاعضاء الموجودة في الصدر هي الرئتان والقلب . أما الرئتان فهما عضوان عظيمان مالئان للصدر ومنفعتهما اصلاح الدم بواسطة مماسة الهواء في هذين العضوين وأما القلب فهو موضوع في الجهة اليسرى من الصدر والقلب على شكل كمثرى وهو عضو الدورة يأتى اليه الدم من جميع الجسم ومن الرئة ثم يخرج منه ويتوزع في جميع أجزاء البدن لتغذيته ومنه تخرج الشرايين وهي أوعية دموية غليظة ناشئة من القلب تتفرع في البنية الى جملة تفاريع ولا يتوجه اليها الا الدم النافع للغذاء



﴿ الدرس المتمم للعشرين فى البطن والاعضاء الموجودة فيها ﴾

اعلم ان تجويف البطن يشتمل على جملة أعضاء مهمه وهى أعضاء الهضم وأعضاء البول أما اعضاء الهضم فهى المعده وهى على شكل قربه وموضوعه فى الجهه العليا من البطن ويجاورها من الجهه اليمنى الكبد ومن اليسرى الطحال ومنفعتها طبخ الاغذيه والمعاى «المصارين» هو قناه شاغلة لمحل عظيم من تجويف البطن ممتده من المعده الى الدبر وينقسم فيها الغذاء المهضوم الى جزء مغذ والى ثفل فالجزء المغذى يكون أبيض لينا وهذا الجزء يمتص فى الامعاء ويتوجه الى دوره الدم وبه تحصل التغذيه وأما الثفل فيكون أغلظ قواما من الجزء المغذى ويثخن كلما نزل الى الاسفل حتى يخرج من الدبر وهو المعبر عنه بالغائط والاعضاء المساعده على الهضم هى الكبد والطحال فالكبد عضو عظيم يفرز ماده مصفره مخضره تساعد على انقسام الغذاء الى الجزئين المذكورين آنفا

وأما اعضاء البول فهى الكليتان والحالبان والمثانه وقناه مجرى البول

ماهو افيد الاغذية
مافائدة القناعة فى الاكل
ماضرر الافراط فى الاكل
فى اى فصل توافق اللحوم
فى اى فصل توافق الاطعمة النباتية
ما كيفية تغذية الاطفال
هل يحسن تناول الطعام فى كل حالة
كيف تبعث شهوة الطعام
ماهى الاحوال التى يجب اجتنابها وقت الاكل
مافائدة اطالة المضغ
كم مرة يلزم ان يشرب الانسان فى حال الاكل
ماهى اليقظة
ماهو النوم
ماذا ينشأ عن اليقظة مدة الليل والنوم مدة النهار
كم ساعة يلزم ان ينام الانسان
ماهو الضرر الذى ينشأ عن تعود الانسان النوم على جنب واحد
ماهو المسكن
ماهى اهم الشروط الواجب اعتبارها لبناء المسكن
اى ارض توافق للبناء
كيف يجدد هواء المسكن
ماهى الامور الضرورية لجودة المساكن
ماهى الشروط الضرورية لقاعة النوم
لاى سبب الهم الله الانسان اختراع الملابس
اى الملابس افيد لصحة الانسان

ماهو الشرط الضرورى لغطاء الراس
ماهو الشرط الضرورى لمايلبس فى القدمين
من اى شىء يأتى الضوء والحرارة
ماهو تأثير الضوء على الكائنات الحية
ماذا ينشأ عن حرمان الانسان من الضوء
هل للضوء تأثير ردىء على بعض الامراض
ماهى الامراض التى تنشأ عن استمرار الحرارة الشديدة
ماهى الامور التى تستحب مدة فصل الصيف
من الذين يشتغلون بالاعمال العقلية
ماضرر الانهماك على الاشغال العقلية
ماهى المضار التى تنشأ عن العيشة الجلوسية
ماهى الاعمال الجسمية التى تفيد صحة الانسان
اى الصنائع افيد للصحة
مافائدة الحمام
اى ماء افضل للاستحمام
بأى شىء يغتسل الانسان
ماذا يفعل الانسان بعد الاستحمام
ماهى الامراض التى تنشأ عن وساخة الجسم
ماهو الضرر الذى ينشأ عن عدم تنظيف الانسان نفسه
هل نظافة الجسم من الامور الواجبة
باى شىء يعرف المرض المعدى
ماهى العدوى
كيف ترى الاحياء الدنيئة
ماهى هذه الاحياء الدنيئة

ماهى اشهر الامراض المعدية
لماذا يعتنى بغسل الفم
بأى شيء ينظف الفم
مافائدة الرياضة الجسمية
ماهى مضار الرياضة الشديدة
ماهى المضار التى تنشأ عن عدم الرياضة
ماهى انواع الرياضة
كيف يوضع الطفل الرضيع فى فراشه
ماحكمة جعل الطفل بحيث يكون مقابلا للنور
ماهى الامور التى يجب ان يحث على فعلها الطفل متى بلغ السابعة من عمره
ماهى الحواس الخمس
ماهى الاشياء التى تضر البصر
ماهى اسباب ضعف السمع
ماذا يفعل الانسان الذى يباشر الاصوات الشديدة
ماهى الاسباب التى تقوى السمع
ماهو الشم
كيف تصل الرائحة الى الانف
ماهو الذوق
ماهو عضو الذوق
ماهو اللمس
ماهى الاعضاء الموجودة داخل الفم
ماهى الاسنان وكم عددها
ماهو اللسان وماهى منافعه
اين توجد الغدد اللعابية

ماهو الصدر
ماهى الاعضاء الموجودة فى الصدر
ماشكل القلب
ماهما الرئتان وما منفعتهما
ماهى اعضاء الهضم
ماهى المعدة وما هو شكلها
اين توجد المعدة
ماهى الاعضاء المساعدة على الهضم
ماهو الكبد
ماهى اعضاء البول

فهرست الدروس الصحية

صحيفه

صحيفه